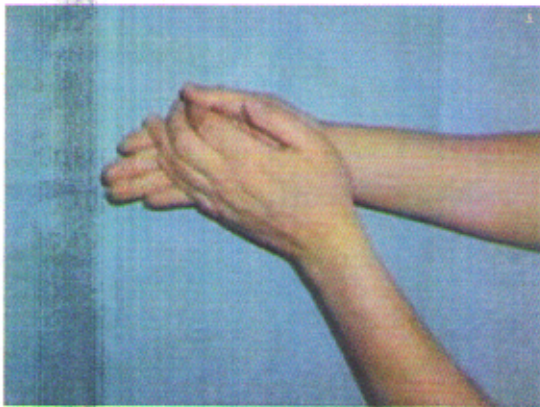
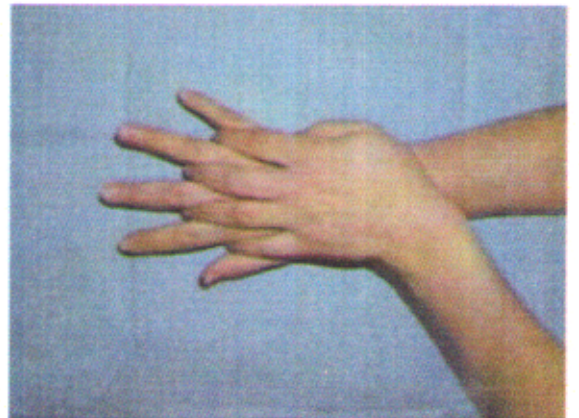


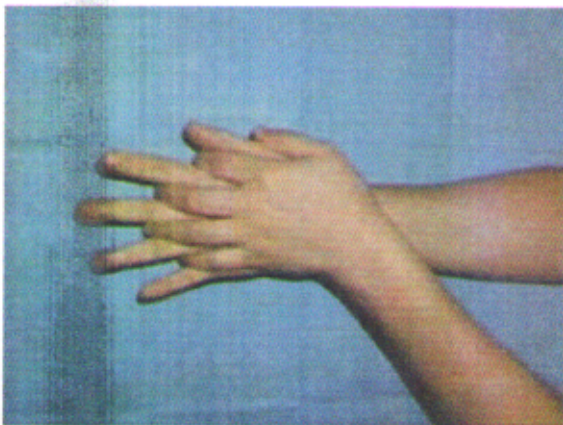
Схема обработки рук



1. Тереть ладонью о ладонь.



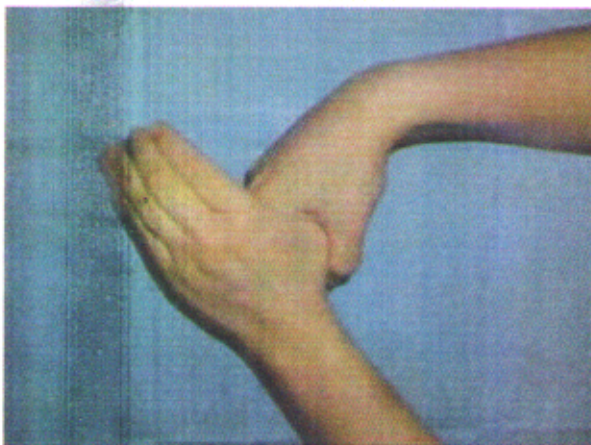
2.левой ладонью по тыльной стороне правой кисти и наоборот.



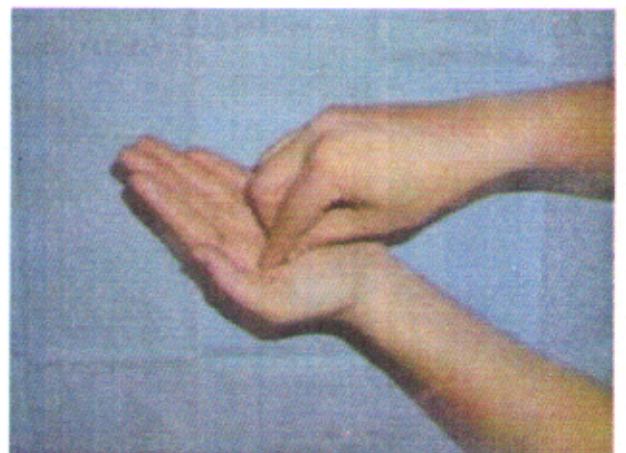
3. Тереть ладони со скрещенными растопыренными пальцами не менее 1 мин.



4. Тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки.



5. Поочередно круговыми движениями тереть большие пальцы рук.



6. Поочередно разнонаправленными круговыми движениями тереть ладони кончиками пальцев противоположной руки.